Avertissement de smog ! :

Même les enfants en bonne santé sont vulnérables.

Le smog est directement causé par les activités humaines : il provient des polluants atmosphériques que rejettent les habitations, les entreprises et les véhicules. Il sévit à longueur d'année et affecte tout le monde, mais les risques sont particulièrement élevés pour les enfants – même ceux qui sont en bonne santé. Les enfants risquent d'inhaler une quantité accrue de polluants parce qu'ils passent habituellement plus de temps à faire des activités dehors et ont un rythme respiratoire plus rapide que celui des adultes.

Ce que les parents devraient savoir

La pollution atmosphérique peut nuire au bon développement des poumons des enfants. Les dommages subis en bas âge peuvent accroître leurs risques d'une maladie respiratoire quand ils seront adultes.

Les enfants exposés à une forte concentration de smog risquent de souffrir d'une réduction de la capacité pulmonaire; d'une incidence accrue de pneumonie; de bronchite et d'autres infections des voies respiratoires; d'un nombre accru de crises d'asthme et d'une aggravation des symptômes.



Signes révélateurs

Voici quelques premiers signes que le smog pourrait avoir un effet sur vos enfants :

- difficulté à respirer;
- serrement de poitrine et toux;
- mal de tête;
- irritation des yeux, du nez et de la gorge;
- aggravation de maladies respiratoires (telles que l'asthme);
- manque d'énergie.

Voici un site où vous trouverez d'autres renseignements sur les effets que le smog peut avoir sur la santé des enfants :

www.health.gov.on.ca/french/publicf/pubf/pubhealthf/smogf.html

D'autres groupes sont susceptibles d'éprouver des problèmes de santé, même à un degré moindre de pollution. Ce sont :

- les personnes atteintes d'une maladie des poumons ou d'une affection du cœur;
- les personnes qui font du sport ou de l'exercice à l'extérieur;
- les femmes enceintes;
- les asthmatiques;
- les personnes âgées;
- les fumeurs.



Comment puis-je protéger mes enfants ?

Pendant la saison habituelle du smog (de mai à septembre), écoutez les bulletins de nouvelles pour savoir si une « alerte au smog » a été déclarée. Vous pourriez aussi vous abonner, sans frais, *au Réseau des alertes au smog*, au site **www.qualitedelairontario.com**. Vous recevrez par la suite un courriel chaque fois qu'on émet un avertissement de smog.

Pour savoir quelle est la qualité de l'air dans votre municipalité, allez voir le site **www.qualitedelairontario.com** ou composez le 1 800 221-8852 (français) ou le 1 800 387-7768 (anglais).

Protéger notre environnement. Ontario

Si on donne un avertissement de smog où vous habitez :

- Quand le niveau de smog est élevé, limitez la durée et l'intensité des activités en plein air.
- Ne laissez pas les enfants faire de l'exercice près des endroits où la circulation est intense, parce que les véhicules sont l'une des principales sources de pollution.
- Si votre enfant souffre d'une insuffisance cardiaque ou d'une maladie respiratoire, dont l'asthme, consultez votre médecin, qui vous dira quoi faire.
- Veillez à ce que les enseignants, les entraîneurs et les directeurs de camp de votre enfant connaissent bien les risques associés à la pollution atmosphérique et aient établi des règles pour protéger les enfants lorsque l'air est malsain.
- Si votre enfant a du mal à respirer, ou s'il souffre d'une affection des voies respiratoires et que son état s'aggrave, communiquez avec votre médecin ou allez à l'hôpital le plus près.

Si votre enfant souffre d'une affection du cœur ou des poumons, demandez à un professionnel de la santé quels sont les autres moyens que vous pourriez prendre pour protéger votre santé lorsque le smog est élevé.



Moins de smog, moins de risques

Chaque fois que nous brûlons un combustible, nous créons les polluants qui sont nécessaires à la formation du smog. Nous brûlons du mazout, de l'essence et du gaz pour alimenter nos voitures et pour chauffer et refroidir nos maisons. Nous pouvons donc prévenir le smog en réduisant notre consommation d'énergie.

Mesures permettant de réduire le smog :

À la maison



- Conservez l'électricité en éteignant les lumières et les climatiseurs quand vous ne les utilisez pas.
- Limitez la quantité de bois que vous brûlez dans votre foyer ou poêle à bois et n'utilisez que du bois sec.
- Préférez les appareils fonctionnant « à l'huile de coude » aux appareils fonctionnant à l'essence.
- Si cela est possible, utilisez moins de produits à base de pétrole (peintures, solvants, nettoyants, etc.) : les composés organiques volatils qu'ils contiennent aident à créer le smog.
- Faites régulièrement la mise au point et l'entretien de votre véhicule.

Au travail

- Utilisez les transports en commun ou allez au travail à pied.
- Encouragez et facilitez le covoiturage.
- Évitez les routes engorgées.
- Au lieu de vous déplacer pour aller à une réunion, songez à utiliser l'outil de la téléconférence.

PIBS 5194f01 © Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2008





